电话:0433-7537167 E-mail:tumenjiangbao@163.com www.tmjnews.net www.tmjnews.cn 编辑:冯莉媛 朴革 版式:郭紫薇

春分:平分春色,调和阴阳

人民日报海外版记者 王美

“岁时春已半,人间正芬芳”,3月20日,是二十四节气中的第四个节气——春分。此时节,春江暖,百花开,莺婉转,燕归来,一幅美不胜收的春景图就要向我们展开了。

燕子归来百花开

每年的3月20日前后,当太阳到达黄经0度时,春分就到来了。春分,古时又称为“日中”“日夜分”。“春分者,阴阳相半也,故昼夜均而寒暑平”。一个“分”字,道出了春分的两层含义:一方面指这一天白天、黑夜的时间平分,另一方面指春季的平分。因此,春分是一年四季中阴阳平衡、昼夜均等、寒温各半的时期。

民间有句谚语“春不分不暖,夏不至不热,秋不分不凉,冬不至不冷”,这“二分二至”成了最能代表四季特征的标准节气。如果说冬至和夏至的关键字是“极”与“最”,那么春分和秋分的关键字就是“平”与“均”。春分之后,北半球各地昼渐长夜渐短,南半球各地昼渐短夜渐长。随着光照时间的增多,气温逐渐升高,我国大部分地区进入一年中升温最快的一段时间,越来越多的地区投入春的怀抱。

春分有三候:一候玄鸟至;二候雷乃发声;三候始电。玄鸟即燕子,在古人看来,燕子“春分而来,秋分而去也”,随着天气变暖,燕子从南方飞回到北方,开始衔草含泥、筑巢繁育;春分时节,南方大部分地区初雷已经响过,黄河流域才开始陆续听到第一声春雷,而闪电这种因冷暖空气激烈碰撞而产生的天气现象,要等春分第三候才能看到。

“春分到,百花俏”。走过了立春、雨水和惊蛰,大江南北暖意融融,春风千里,吹开百花,岸柳青青,油菜花香,桃红李白迎春黄。此时天气虽然已日渐暖和,但昼夜温差较大,冷暖交替反复,有时短暂性的气温升高,很容易给人造成“夏天来了”的错觉。因此,我国自古就有“(农历)二八月,乱穿衣”的说法。这一时期的风也时常表现出两张面孔,时而“吹面不寒杨柳风”,时而“狂风忽扫万枝花”,温柔时像一双手抚慰人心,狂暴时又不留情面。民间有“春分风不小,要防痛深扰”的说法,此时要谨防受凉,防止腹痛腹泻,根据天气变化随时调整穿着,早晚适当添加衣物,注意首、足两头保暖,以防疾病袭扰。

晒头晒背以补阳

春分是“四时八节”之一,其重要性毋庸置疑。与之相伴的还有许多习俗,其中一项十分可爱有趣,那就是“立蛋”。

为什么春分要立蛋?有一种说法是春分日昼夜等长,具有平衡之意,在这一天立蛋意在提醒人们注意阴阳平衡,让身体更加健康。《黄帝内经》说“春夏养阳,秋冬养阴”,养生讲究顺应四时季节的变化进行调养。正所谓春生、夏长、秋收、冬藏,春天是生发的季节,阳气逐渐生发、生长,此时应特别注意养护好体内的阳气。

俗话说“晒春阳,胜吃药”。春天的太阳温和舒适,不少老年人喜欢在公园里、街巷中坐着晒太阳,有的晒着晒着就睡着了。中医认为,晒太阳是补充体内阳气最简单的方法,它不仅可以温煦体内的阳气、强健骨骼,还可以提升免疫力、排解抑郁情绪。中医主张,晒春阳重点在头顶和后背。头为“诸阳之首”,是全身阳气汇聚的地方,百会穴位于头顶正中,是百脉汇聚之处。晒太阳时,注意避风,同时让阳光晒过头顶,最好能晒到正午的阳光,一般每次半小时即可,这样有助通畅百脉,调补阳气。民间有句俗语“养背就是养全身”,中医认为,背为阳,腹为阴,避风晒背能暖背通阳,疏通背部经络,对心肺大有裨益,可起到补充人体阳气的作用。如果背部受冷,则风寒之邪极易通过背部经络入侵,伤及阳气而致病,年老体弱或久病虚损之人易旧病复发,并加重病情。现代医学证实,人的背部皮下蕴藏着大量的免疫细胞,通过晒太阳可以激活这些免疫细胞,达到疏通经络、流畅气血、调和脏腑、祛寒止痛的目的。

宜趁东风放纸鸢

春分时节,民间流行吃“春菜”。春菜可不是指某一种特定的蔬菜,而是春天里一些绿色蔬菜的统称,例如苋菜、香椿、春笋、韭菜、荠菜等,这些时令蔬菜不仅鲜美可口,而且有丰富的营养价值。清代人称春天采摘、食用香椿的嫩叶为“吃春”,有迎接新春之意。在中医看来,香椿味苦、性寒,有清热解毒、健脾开胃的功效。香椿有多种吃法,如香椿芽拌豆腐、炸香椿鱼。此外,春天还可食用很多春芽,如蒜苗、豆苗等,以预防春季常见的呼吸道感染。

“吃了春分饭,一天长一线。”一位网友这样回忆儿时的春分滋味:“春分那天,家里是春菜的盛宴。生长在田埂边、坡地里的各种野菜,会在当天占据整个餐桌,或凉拌,或清炒,或和面,祈求身强力壮。美味的野菜是大自然的馈赠,在我的味蕾绽放清新之感。我咀嚼着野菜,仿佛大自然就在我的口齿之间。”一到春天,那些生长在田埂边、坡地间、树丛下的各种野菜,就是大自然的馈赠,人们会准确地辨识,娴熟地采撷,将它们收归厨房、汇集于舌尖。

在中医看来,春分属于仲春,肝气旺,饮食宜“省酸增甘,以养脾气”,适当选用辛、甘温之品,忌酸涩。煲汤喝既可补充人体在季节过渡时需要的水分,又可增加蛋白质的摄入,有助于增强人体抵抗力。此外,春季阴雨连绵易生湿邪,可食用姜、葱、韭菜、淮山药土豆、鲤鱼、鲫鱼等食物,以外散寒湿、健脾祛湿。

“草长莺飞二月天,拂堤杨柳醉春烟。儿童散学归来早,忙趁东风放纸鸢。”春分一到,风和日丽,正是放风筝的好时节。古人相信放风筝可以放掉“晦气”——在风筝上写下自己的名字,将风筝放飞,然后剪断,“晦气”就被带走了。其实,放风筝还有一定的防病康复作用,《续博物志》记载,放风筝时,“引丝而上,令小儿张口仰视,可以泄内热”。在漫长的冬季,人们久居室内,内热积聚,气血郁结,急需充足的日光和新鲜的空气沐浴涤荡,以促进全身血液循环。春天放飞风筝时,人们踏着松软的泥土来回跑动,放线收线,一张一弛,引颈远眺,极目云天,远望风筝千姿百态,真是美哉!可见,放风筝不仅可以舒展筋骨、开阔心胸,还有助于调节视力、消除眼肌疲劳、预防近视。

春已过半,白昼渐长,沐浴在融融春光里,让我们放飞美丽心情,收获健康体魄。

我研究人员提出老年人防跌倒健康服务新视角

据科技日报讯(记者 李丽云 朱虹 通讯员 衣晓峰)记者日前获悉,哈尔滨医科大学公共卫生学院副院长、教授田懋一与副研究员叶鹏鹏团队在一项研究中提出,应将预防老年人跌倒与国家基本公共卫生服务中各项服务流程融合起来。该研究全面梳理了国家基本公共卫生服务中老年人健康管理服务的实施流程,确立了可以整合跌倒干预措施的关键节点,构建了通用实施性框架,并提出10余项具体措施,为我国老年人防跌倒管理提供了新视角、新依据。相关成果日前在国际期刊《BMC老年医学杂志》在线发表。

跌倒已成为65岁及以上老年人群体的主要伤害和致死原因之一,我国每年有多达1/3的老年人至少经历一次跌倒。田懋一团队深入河北石家庄、浙江宁波和广东深圳三地开展调研发现,尽管防跌倒措施早已纳入国家基本公共卫生服务,但在实际操作中,基层医疗卫生机构往往仅在健康指导环节给予简单的健康教育,而缺乏与服务流程其他环节的有机衔接,使防跌倒干预措施效果大打折扣。

研究人员建议,在对负责老年人体检的医务人员进行岗前培训时,应加入跌倒风险筛查、需求评估和干预等培训内容,以提升基层医疗卫生服务提供者的理论知识和专业技能水平;在体检过程中,注意收集老年人的疾病史、药物使用情况等信息,初步评估其跌倒风险,为制定个性化的干预措施提供依据;在体检后的随访节点中,安排基层医务人员上门入户,实地了解老年人家居环境中可能存在的跌倒隐患,给予必要的改善建议和指导。

团队设计了包含数据、劳动力、服务、组织和政策五大主题的通用实施框架,并草拟了10多项针对性措施。包括建立综合健康信息系统,支持数据驱动的决策和干预;开展制度化培训和继续教育,有效提升基层医疗卫生工作者在跌倒预防方面的专业能力;将跌倒预防纳入高血压、糖尿病等慢病管理规划中,以增进整体健康效益等。

田懋一认为,我国基层医疗卫生机构在老年人防跌倒工作中面临多重挑战,包括资源短缺、服务流程有待完善及干预策略比较薄弱等。通过整合多方资源、优化服务流程和创新干预策略,有望为老年人提供更加全面有效的防跌倒举措与服务。他还提出,预防跌倒不仅需要基层医疗卫生机构当好“守门人”,还需要政府、社会各界及每个家庭的共同参与。

抬抬头踮踮脚 固肾养出好气血

据浙江老年报讯 听说肾气不足会引起黑眼圈,有没有方法可以缓解呢?今天为大家带来一套温肾益精操。

撑腰展胸。双手以掌指关节顶在与肚脐平行的肾俞穴上,稍稍用力,将手往前推,注意推的时候腹部自然往前凸起,下颌可以稍稍往上扬起。

熨贴眼周。用清洁干净的双手进行摩擦,至掌心发热,找到劳宫穴熨贴双目3-5秒钟,做3-5遍。接着点揉穴位,每个穴位分别揉30秒。用食指慢慢点揉眉头攒竹穴,有轻微酸胀感;在眉中鱼腰穴有个凹陷处,先点一点有酸胀感,然后轻轻揉动;眉尾丝竹空穴有个凹陷处,点揉即可;点按眼下一横指位置的四白穴,有酸胀感。

踮脚聚气。若身体平衡感和协调性不够好,可将双脚自然分开,与肩同宽,踮脚时感受小腿、大腿、臀部肌肉同时发力。吸气,在最高点屏住呼吸3秒,缓慢落下,反复练习10次。

少熬夜 当心冠脉钙化

据北京青年报讯(杨进刚)熬夜在人群中很普遍,而近日一项瑞典研究再证起居应有度,研究显示,经常熬夜的人冠状动脉钙化风险几乎是早起早睡者的两倍。

这项研究分析了771位年龄50至64岁参与者的资料,其中排除了既往有心脏病者。参与者平均年龄57.6岁,47.3%为男性。参与者均接受冠脉CT血管扫描评估冠脉钙化程度。

研究显示,这一中年人群中,29%冠脉有明显钙化。早睡早起人群中,22.2%冠脉有明显钙化,而经常熬夜者这一比例高达40.8%。

在考虑了影响冠脉钙化的混淆因素后,进一步分析发现,与早睡早起人群相比,经常熬“很深的夜”者冠脉钙化风险增加90%。研究提示,在疾病早期阶段,昼夜节律似乎对心脏与血管尤其重要。经常熬夜可能与冠脉钙化和导致动脉钙化的过程有关。

老年养生,“柔”字为先

据生命时报讯(曹曷焱)中医养生讲求因人制宜,不同年龄段的人应有不同的生活方式。相较于血气方刚的年轻人,老年人宜气血柔和,刚柔相济才是科学的保健方法。传统医学认为,老年人养生要首重“柔”字,从性情、饮食、穿衣、行动多方面进行调整,有助于延年益寿。

性情要柔顺。人为万物之灵,喜、怒、忧、思、悲、恐、惊本是人的精神意识对外界事物变化的反应,但如果这些情绪过于强烈、持久的话,就会引起人体气血和脏腑功能失调,招致疾病。《黄帝内经》所说的“怒伤肝、喜伤心、思伤脾、忧伤肺、恐伤肾”,就是过度的情志活动损伤内脏的例子。另有“怒则气上,喜则气缓,悲则气消,恐则气下,惊则气乱,思则气结”的记载,表明过度的情志活动会扰乱人体气血的正常运行。老年人要养成柔顺的性情,学会和自己的各种不良情绪和解,避免过度的情志活动耗伤脏腑气血。

饮食要柔和。中医认为,“胃气”最能体现人体的健康情况。胃气泛指胃肠主导的消化能力,呵护胃气,就要保证饮食柔和,具体要做到以下几个方面:一是食物质地柔软。老年人牙齿松动,无法细细地咀嚼食物,咽下的食物常常咀嚼不充分,再加上消化能力减退,不能有效地消化食物,容易导致过硬、颗粒过大、过难消化的食物消耗胃气。二是食物在温度和寒凉特性上柔和。老年人不要吃过于冰凉、滚烫、辛辣刺激的食物,以防胃部血管过度收缩或舒张。同时,要尽可能地控制性味上过寒或过热的食物摄入,如性寒凉的柿子,性热的桂圆。三是食物味道应清淡,少吃过于油腻、黏腻难消化的食物。比如油条、麻团、粽子、粘豆包,偶尔吃点没问题,但一次不能太多。

穿衣要柔美。老年人即使不再如年轻时那么帅气、漂亮,但穿衣打扮上不应凑合,精心修饰打理的外貌和整洁的服饰会让人产生自我肯定,有助于心理健康。老年人选择着装时,除美观得体外,还应尽量兼顾宽松、柔软、舒适,避免因衣物束缚而影响血液循环,给健康带来危害。

行动要柔缓。老年人的心肺功能和关节灵活度较年轻时有一定程度的下降,骤然活动既容易给心脏造成负担,又容易导致骨关节猝然受力,引发骨折、肌肉肌腱撕裂、软组织损伤等问题。故老年人在行动上要学会“慢半拍”,动作要柔缓,切忌风风火火。居家时,起床、站起、弯腰时要注意把动作放慢,等重心转移好、身体稳定后再进行下一步动作,谨防跌倒、关节闪错扭伤、肌肉拉伤等情况的出现。外出活动时不慌不忙,行走时站稳了再迈步,坐车要等车停稳后再上下车等。此外,老年人在身体条件允许的情况下,要进行适度锻炼。中医历来有“导气令和,引体令柔”的说法,注重以柔和的导引功法强身健体。八段锦、太极拳等功法动作柔和、缓慢,练习起来较为容易,同时因大多数肢体动作不越过人体中线,也不涉及复杂的重心转移,能在保障安全的前提下供老年人强身。

长时间伏案易致疲劳不适 伸个懒腰给全身充电

据浙江老年报讯 工作、学习时间长了,人会感到疲乏,这时如果伸个懒腰,就会立马感觉全身舒展、神清气爽。

长时间“弯着腰、弓着背”而坐,腰、颈、肩部会感到紧张、疲劳不适,继而身体的顶梁柱——脊柱也会闹脾气,这时伸个懒腰可以使腰部肌肉得到活动,这样一伸一缩的锻炼,可以促进腰肌发达,进而有效预防脊柱向前弯曲形成驼背。

为什么伸个懒腰会给人瞬间神清气爽的感觉呢?其实道理很简单,人一动不动时,血液也会跟着偷懒,四肢和大脑的血液含氧量就会降低。此时若伸个懒腰,肌肉一收缩,挤压着血液就会动起来,由于血液加快流动,能够使更多的含氧血液供给大脑,所以会顿时感到清醒、舒适。

伸懒腰具体有哪些好处呢?

健美瘦身:长时间伏案,保持不动,肌肉就会麻痹,伸懒腰可以拉伸全身肌肉、活动筋骨、促进脂肪燃烧,达到健美瘦身的目的。

促进新陈代谢:肌肉收缩,挤压血管,血液就会加速流通,全身的器官和组织获得了充足的氧气,自然而然会排出更多的二氧化碳等废物,促进了新陈代谢。

预防驼背:伸个懒腰也相当于给脊柱做了一下舒展,长时间弯腰驼背把脊柱惹恼了可不是闹着玩的,弯着弯着可就直不起来了。

伸懒腰的好处虽多,可并不意味着可以随意伸,姿势不对,不仅起不到作用,还会适得其反,甚至拉伤肌肉。下面就教大家伸懒腰的正确方法。

双手扶腰,身体稍向前向后舒展,保持10-20秒,重复2-3次。

双脚分开,拉伸身体侧面,两侧各保持8-10秒,重复2-3次。

双腿分开,缓慢转动上半身,保持10-20秒,重复2-3次。

如果你此时正在伏案工作或是躺着玩手机,不如站起来伸个懒腰,给全身器官和组织都充一下电。

拔智齿能瘦脸?别指望!

据北京青年报讯(单兆臣)智齿的痛,懂的都懂!智齿该拔就得拔。不过,还有人希望通过拔掉智齿瘦脸,那可就是想多了。

为什么智齿不能好好生长?智齿,是口腔内牙槽骨上最后萌出的第三颗磨牙,从正中的门牙往里数刚好是第八颗牙齿。现代人类由于食物越来越精细,牙槽骨在长度、宽度、强度上都有不同程度的退化,无法提供足够的空间供第三磨牙萌出,因而常常出现异位萌出或阻生;此外,智齿本身的退化也会导致萌出数目不足、不对称萌出等情况。

智齿长不出来一定要拔吗?是的。长不出来的智齿位于口腔最后方不易清洁的位置,残留的食物残渣容易被细菌所利用,引发智齿冠周炎、智齿或者邻近牙齿的龋坏、牙周炎和牙髓炎等,因此建议萌出异常或者不对称萌出的智齿进行预防性拔除。

多大年龄适合拔智齿?年龄越大拔牙越困难。这是因为年轻患者(一般24周岁之前)牙槽骨骨质相对疏松,牙根小,比较容易脱位。随着年龄增长,牙根发育得逐渐粗大,牙槽骨骨质相对致密,所以还是尽早拔除为宜。

拔智齿能瘦脸吗?不能。智齿是长在牙槽骨上的,拔除一颗智齿对面型不会有明显的影响。长歪的智齿大部分都会埋伏在颌骨里,那些长歪的智齿往往萌出的只有一小部分。这样的智齿对于脸形的影响并不大。人的脸形主要靠面部骨骼支撑,有限的智齿数量减少对于面部形态的影响非常微小,不会造成显著改变,也就不会带来直观的视觉差异。

饭后想吃零食 或因神经元过度活跃

据科技日报讯(记者 张佳欣)那些在吃完一顿饱饭后不久就在冰箱里翻找零食的人,可能不是胃口好,而是因为寻找食物的神经元过度活跃的缘故。美国加州大学洛杉矶分校心理学家在老鼠大脑中发现了一个回路:即使它们不饿,也会让它们渴望食物并寻找食物。人类拥有相同类型的细胞,如果在人类身上得到证实,可能会为治疗饮食失调提供新靶点。

据最新一期《自然·通讯》杂志报道,研究人员首次在小鼠脑干的某个区域发现了专门用于觅食的细胞。该区域通常与恐慌有关,但与进食无关。这个区域被称为导水管周围灰质(PAG)。它位于脑干,进化史非常古老。

研究人员在研究恐惧和焦虑如何帮助动物评估风险时有了这一发现。激活整个PAG区域会在小鼠和人类中引起戏剧性的恐慌反应。但当研究人员选择性地只刺激名为vgat PAG细胞的PAG神经元时,不会引起恐惧反应,反而会引发觅食和进食反应。

研究表明,当用激光刺激时,即使小鼠刚吃了一顿大餐,vgat PAG细胞仍会“怂恿”小鼠追逐活蟋蟀和非猎物食物。这种刺激不仅促使老鼠跟随非食物的移动物体(如乒乓球),同时,还促使老鼠自信地探索围栏里的一切。